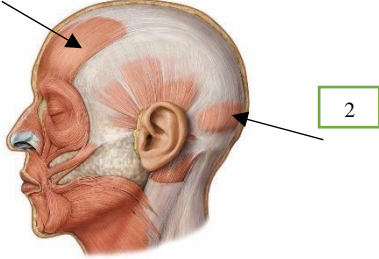
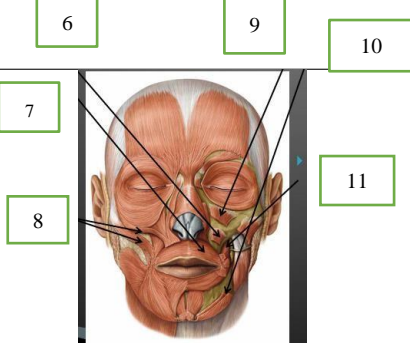
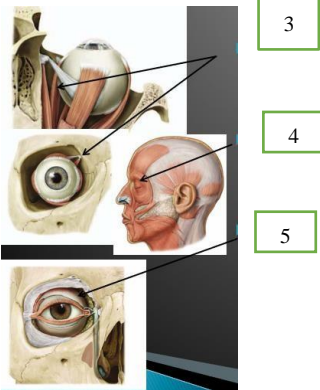
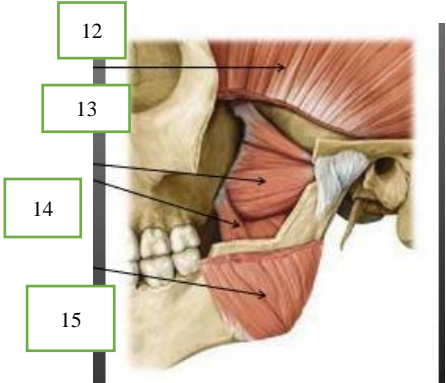

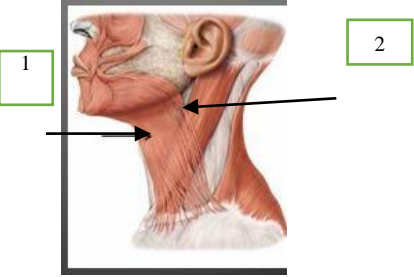
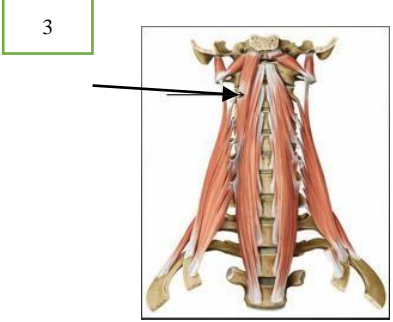


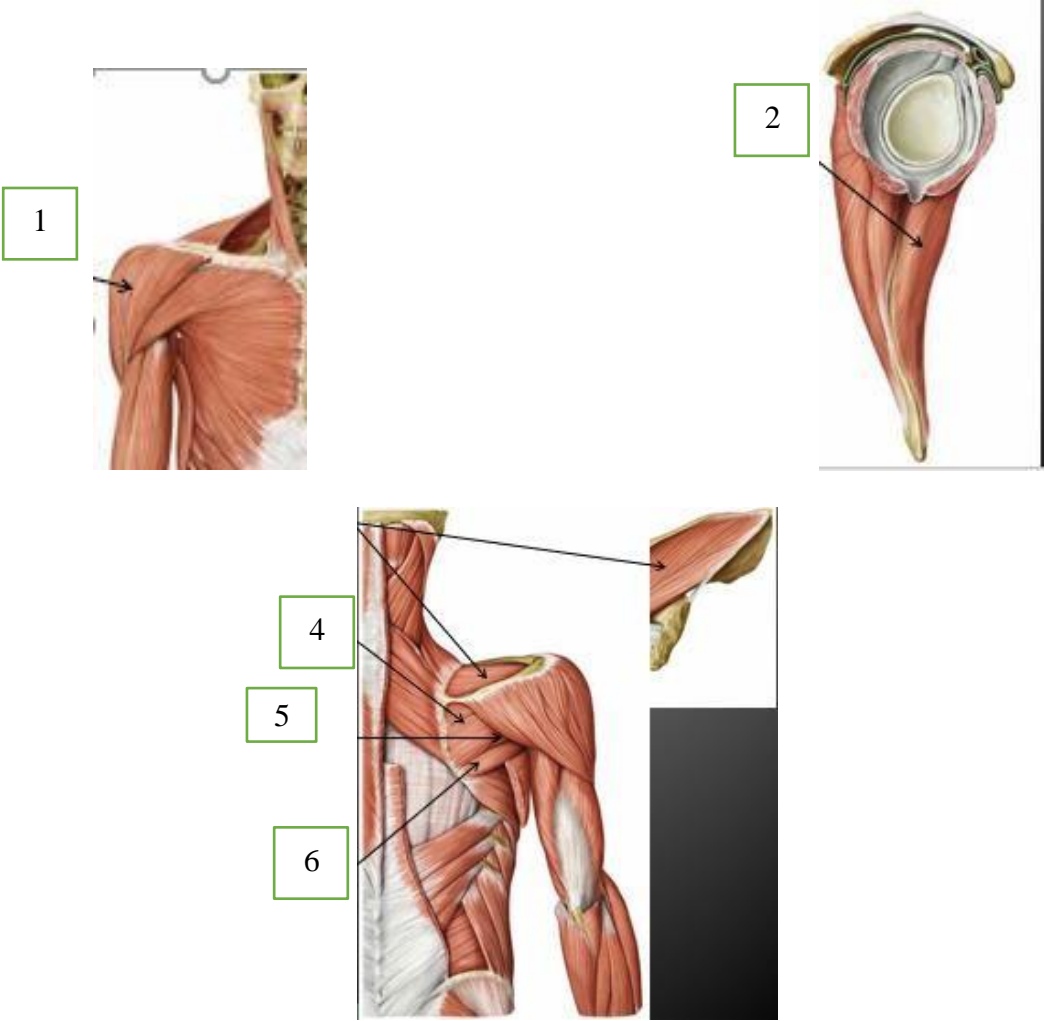
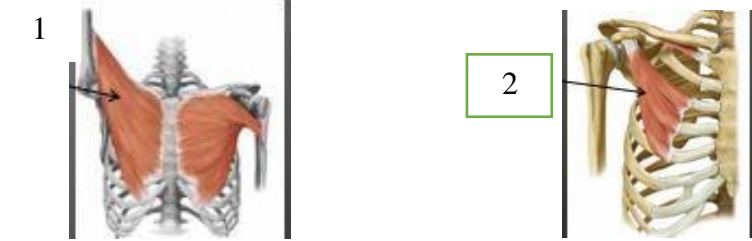
WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

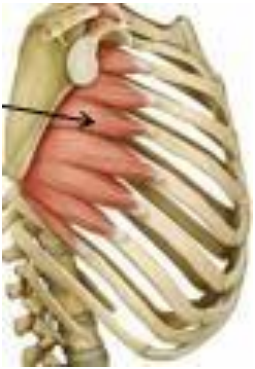
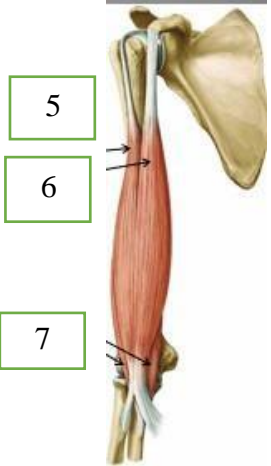


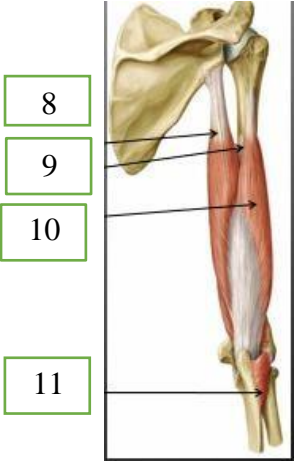
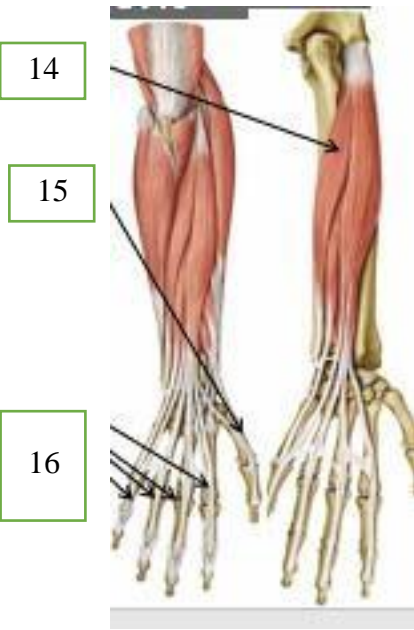
Mata Kuliah	: Anatomi
Materi	: Musculoskeletal
NIM>Nama Mahasiswa	: 2110101025/Afifah Rosiana

No	Keterangan	Pembahasan
1	Sebutkan struktur otot rangka	<p>Makroskopik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Origo, insertio ➤ Tendon ➤ Fascia ➤ Ligamentum, kartilago -ligamentum : jaringan ikat penghubung tulang dan sendi -kartilago : tulang rawan <p>Mikroskopik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sarcolemma dan sarcoplasma ➤ Miofibril ➤ Sarcomer ➤ Retikulum sarcoplasma
2	<p>Jelaskan</p> <p>1. Axial musculature</p> <ul style="list-style-type: none"> -melekat pada rangka aksial -memposisikan kepala, tulang belakang ; menggerakkan tulang iga -mencakup 60% otot rangka tubuh <p>2. Appendicular musculature</p> <ul style="list-style-type: none"> -menstabilkan atau menggerakkan komponen rangka apendikular <p>Mencakup 40% otot rangka tubuh</p>	
3	<p>Sebutkan ciri ciri otot berikut</p>	<p>Otot polos :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bentuk sel gelondong, kedua ujungnya meruncing, di bagian tengahnya menggelembung dan memiliki satu inti sel. ○ Mikroskopis : tidak memiliki garis-garis melintang (polos). ○ Bekerjanya di luar kesadaran kita, artinya tidak di bawah kehendak kita (otot tak sadar) ○ Terdapat pada organ-organ dalam, misalnya usus, pembuluh darah, dan saluran kelamin.
4		<p>Otot lurik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bentuk sel silindris, memanjang, dan memiliki banyak inti sel ○ Mikroskopis : -garis melintang → membentuk daerah gelap dan terang berselang seling -melekat pada rangka disebut juga sebagai otot rangka ○ Bekerja di bawah kesadaran kita, artinya menurut kehendak kita (otot sadar)
5		<p>Otot jantung :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Otot jantung terdapat pada jantung kita, strukturnya sama dengan otot lurik namun kerjanya seperti otot polos. ○ Bekerja secara otonom, tidak dipengaruhi kehendak.

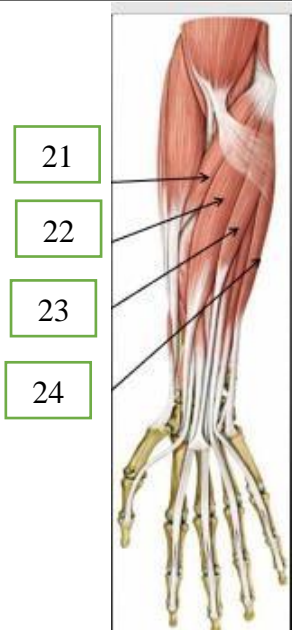
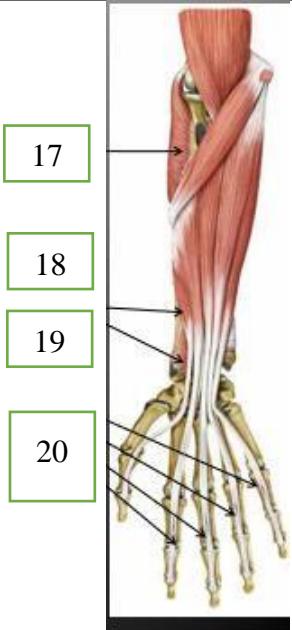
6	<p>Jelaskan fungsi otot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volunter yaitu bergerak dengan kehendak. Gerak volunter merupakan kerja otot skeletal yang berfungsi untuk mempertahankan sikap tubuh dan melaksanakan macam-macam gerakan. • Involunter yaitu bergerak tidak dengan kehendak. Gerak involunter merupakan kerja otot polos dan otot jantung.
7	<p>Jelaskan otot antagonis dan contohnya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Otot antagonis adalah dua otot atau lebih yang bekerja dengan tujuan berlawanan. ▪ Jika otot A berkontraksi dan otot B berelaksasi maka tulang akan tertarik/terangkat, sebaliknya jika otot A berelaksasi dan otot B berkontraksi maka tulang akan kembali ke posisi semula. ▪ Contoh otot antagonis yaitu otot bicep dan trisep pada lengan atas. <p>Jelaskan otot sinergis dan contohnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otot sinergis juga termasuk salah satu dari macam-macam gerak otot. Ini adalah gerakan otot yang serupa atau bersamaan. Kerja otot sinergis terjadi di sekitar sendi dan bertindak untuk mengurangi kekuatan berlebihan yang dihasilkan oleh otot agonis. • Contoh otot sinergis adalah otot brachioradialis dan brachialis pada lengan bawah. Otot sinergis ini bertindak membantu otot bicep dalam menarik lengan bawah ke arah bahu pada gerakan fleksi. Contoh otot sinergis lainnya adalah otot-otot manset rotator. Kerja otot sinergis manset rotator dapat memperbaiki sendi bahu yang memungkinkan bicep mengerahkan kekuatan lebih besar.

No	Keterangan	Pembahasan
	Jelaskan otot sinergis dan contohnya	
8 Otot wajah		   
9	Otot leher	 

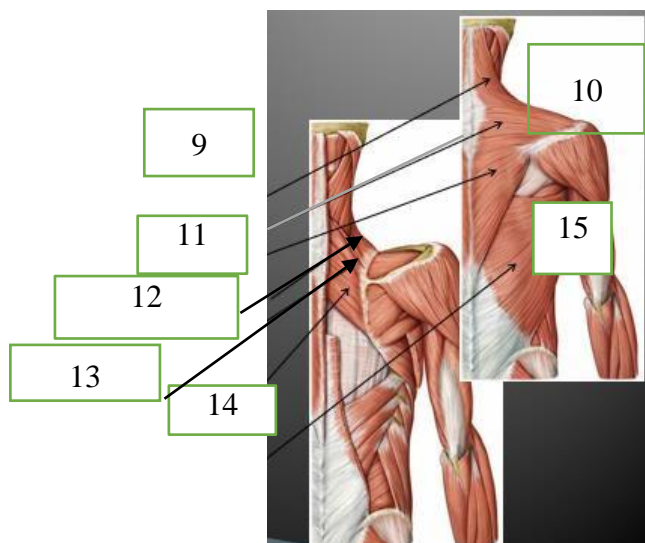
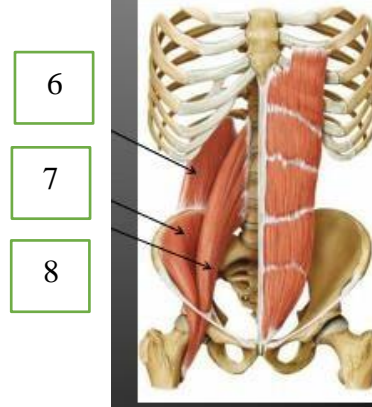
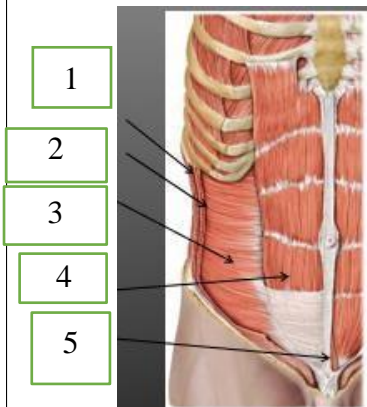
No	Keterangan	Pembahasan
10	Otot bahu	 <p>The 'Pembahasan' section contains three anatomical illustrations. The first illustration (top left) shows a lateral view of the right shoulder with an arrow pointing to the deltoid muscle, labeled with a green box containing the number '1'. The second illustration (top right) shows a cross-section of the shoulder joint with an arrow pointing to the deltoid muscle, labeled with a green box containing the number '2'. The third illustration (bottom center) shows a medial view of the chest and shoulder with three arrows pointing to the pectoralis major (labeled '4'), pectoralis minor (labeled '5'), and serratus anterior (labeled '6') muscles, each with a corresponding green box containing the number.</p>
	Otot dada	 <p>The 'Otot dada' section contains two anatomical illustrations. The first illustration (left) shows a posterior view of the ribcage with an arrow pointing to the pectoralis major muscle, labeled with a green box containing the number '1'. The second illustration (right) shows a lateral view of the ribcage with an arrow pointing to the pectoralis minor muscle, labeled with a green box containing the number '2'.</p>


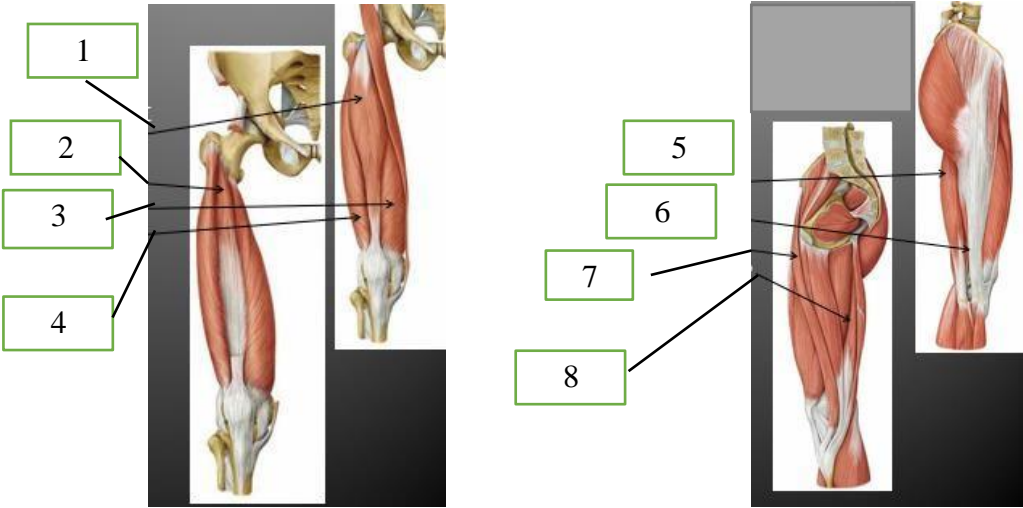
No	Keterangan	Pembahasan
	 <p>3</p>  <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p>  <p>12</p> <p>13</p>	 <p>4</p>  <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p>  <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p>

No	Keterangan	Pembahasan
----	------------	------------



Regio abdomen



No	Keterangan	Pembahasan
	<p>Regio glutealis</p>	 <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
	<p>Ektermitas inferior</p>	 <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>

8. Otot wajah :

- 1) M. occipitofrontalis venter frontalis
- 2) M. occipitofrontalis venter occipitalis
- 3) M. obliquus oculi
- 4) M. Orbicularis oculi
- 5) M. levator palpebra superior
- 6) M. levator angulis oris
- 7) M. orbicularis oris
- 8) M. zygomaticus
- 9) M. levator labii superior
- 10) M. depressor labii inferior
- 11) M. buccinator
- 12) M. temporalis
- 13) & 14) M. pterigoideus
- 15) M. masseter
- 16) M. genioglossus
- 17) M. Styloglossus

9. Otot leher :

- 1) M. platysma
- 2) M. sternocleidomastoideus
- 3) M. longus capitis

10. Otot bahu :

- 1) M. deltoideus
- 2) M. sub skapularis
- 3) M. supraspinatus
- 4) M. infraspinatus
- 5) M. teres minor
- 6) M. teres mayor

Otot dada :

- 1) M. pectoralis mayor
- 2) M. pectoralis minor
- 3) M. seratus anterior
- 4) M. subclavius
- 5) Caput longum
- 6) Caput breve
- 7) M. brachialis
- 8) Caput longum
- 9) Caput mediale
- 10) Caput laterale
- 11) M. anconeus
- 12) M. extensor carpi radialis longus
- 13) M. extensor carpi radialis brevis
- 14) M. extensor carpi ulnaris
- 15) M. extensor policis longus
- 16) M. extensor digiti minimi
- 17) M. supinator
- 18) M. pronator quadratus
- 19) M. flexor digitorum superficialis
- 20) M. flexor policis longus
- 21) M. pronator teres
- 22) M. flexor carpi radialis
- 23) M. palmaris longus
- 24) M. flexor carpi ulnaris

Regio abdomen :

- 1) M. obliquus externus abdominis
- 2) M. obliquus internus abdominis
- 3) M. transversus abdominis
- 4) M. rectus abdominis
- 5) M. pyramidalis
- 6) M. quadratus lumborum
- 7) M. iliacus
- 8) M. psoas mayor
- 9) Pars ascendens
- 10) Pars transversa
- 11) Pars descendens
- 12) M. levator scapulae
- 13) M. rhomboideus minor
- 14) M. rhomboideus mayor
- 15) M. latissimus dorsi

Regio glutealis :

- 1) M. gluteus maximus
- 2) M. gluteus medius
- 3) M. gluteus minimus

Ektermitas inferior :

- 1) M. rectus femoris
- 2) M. vastus intermedius
- 3) M. vastus medialis
- 4) M. vastus lateralis
- 5) M. bisept femoris
- 6) Tractus illiotibialis
- 7) M. tensor fasialatae
- 8) M. adduktor longus